

**TINGKAT KEMAMPUAN RENANG GAYA CRAWL DALAM
MENEMPUH JARAK 25 METER SISWA KELAS X SMA
NEGERI 1 NGUTER KABUPATEN SUKOHARJO
TAHUN AJARAN 2015/2016**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



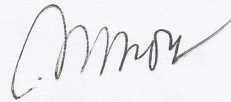
Oleh:
Muhammad Noviantoro Sholikhin
NIM. 12601244132

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Renang Gaya *Crawl* dalam Menempuh Jarak 25 Meter Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun Ajaran 2015/2016” yang disusun oleh Muhammad Noviantoro Sholikhin, NIM. 12601244132, ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2016
Pembimbing



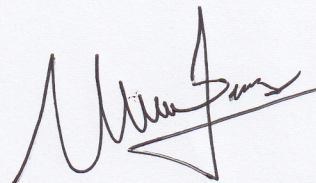
Dr. Subagyo, M.Pd
NIP.19561107 198203 1 003

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Renang Gaya *Crawl* dalam Menempuh Jarak 25 Meter Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun Ajaran 2015/2016” yang disusun oleh Muhammad Noviantoro Sholikhin, NIM. 12601244132 ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Mei 2016
Yang Menyatakan,



Muhammad Noviantoro S
NIM. 12601244132


HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Renang Gaya *Crawl* dalam Menempuh Jarak 25 Meter Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun Ajaran 2015/2016” yang disusun oleh Muhammad Noviantoro Sholikhin, NIM. 12601244132, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 2 Mei 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Dr. Subagyo	Ketua Penguji		24/5 ¹⁶
Indah Prasetyawati TP, M.Or	Sekretaris Penguji		24/5 ¹⁶
AM. Bandi Utama, M.Pd	Penguji I (Utama)		23/5 ¹⁶
Hedi Ardiyanto H, M.Or	Penguji II (Pendamping)		23/5 ¹⁶

Yogyakarta, Mei 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Jangan menyerah pada keadaan, tetapi buatlah keadaan menyerah karena kegigihan kita, jadi laki-laki harus tangguh, jangan lembek (M. Noviantoro. S).
2. Bahagiakan kedua orang tuamu selagi di dunia, sebelum mereka berbahagia di akhirat nanti (M. Noviantoro. S)
3. “sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.” (QS. Ar-Ra’ad : 11)
4. “Sesungguhnya sesudah kesulitan pasti ada kemudahan.” (QS. Alam Nasyrah: 6)

PERSEMBAHAN

Dengan mengharap ridho Allah SWT, karya ini penulis persembahkan untuk:

1. Bapak, Ibu, keluarga (kedua kakakku), yang senantiasa mendo'akanku, memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, materi dan segalanya yang tak pernah berhenti dicurahkan padaku.
2. Cynthia Deni Astriana dengan caranya selalu memotivasi saya untuk tetap bersemangat.

**TINGKAT KEMAMPUAN RENANG GAYA CRAWL SISWA KELAS X
SMA NEGERI 1 NGUTER KABUPATEN SUKOHARJO DALAM
MENEMPUH JARAK 25 METER
TAHUN AJARAN 2015/2016**

Oleh:

Muhammad Noviantoro Sholikhin
NIM. 12601244132

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Nguter mengalami kesulitan dalam melakukan renang gaya *crawl*. Penelitian ini bertujuan untuk (1) Mengetahui seberapa banyak siswa kelas X SMA Negeri 1 Nguter yang telah mampu berenang gaya *crawl* dengan menempuh jarak 25 meter. (2) Mengetahui Seberapa tingkat kemampuan siswa kelas X SMA Negeri 1 Nguter dalam renang gaya *crawl* dalam menempuh jarak 25 meter.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Nguter berjumlah 178 siswa, dengan rincian siswa putra berjumlah 73 siswa dan siswa putri berjumlah 105 siswa. Instrumen untuk mengukur renang gaya *crawl* menggunakan renang gaya *crawl* dengan jarak 25 meter. Analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Nguter berada pada kategori “sangat kurang” 28,77%, “kurang” 10,96%, “cukup” 11,43%, “baik” 20,55%, dan “sangat baik” 5,48%. (2) Kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Nguter berada pada kategori “sangat kurang” 45,71, “kurang” 8,57%, “cukup” 11,43%, “baik” 20,55%, dan “sangat baik” 5,48%.

Kata kunci: *renang gaya crawl, jarak 25 meter, SMA N 1 Nguter*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan Renang Gaya *Crawl* dalam Menempuh Jarak 25 Meter Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun Ajaran 2015/2016” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Ketua Jurusan POR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Sismadiyanto, M.Pd., Penasehat Akademik yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu kepada peneliti.

5. Bapak Dr. Subagyo, M.Pd., Pembimbing Skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan POR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Kepala sekolah, guru, dan sisw SMA Negeri 1 Nguter, yang telah membantu memberikan izin untuk penelitian di SMA Negeri 1 Nguter.
8. Arif Budi Kusuma dan Lilik Yakiba yang telah memberikan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Mei 2016
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Hasil Penelitian	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	8
2. Hakikat Renang	11
3. Hakikat Renang Gaya <i>Crawl</i>	14

4. Karakteristik Siswa SMA	27
B. Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Berpikir	30
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	33
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	34
E. Teknik Analisis Data	35
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	37
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	37
2. Hasil Penelitian	39
B. Pembahasan	41
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Implikasi Hasil Penelitian	46
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	46
D. Saran-saran	47
 DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. SK dan KD Penjasorkes SMA Kelas X.....	10
Tabel 2. Norma Penilaian	35
Tabel 3. Kemampuan Renang Gaya <i>Crawl</i> Siswa Putra (detik).....	37
Tabel 4. Kemampuan Renang Gaya <i>Crawl</i> Siswa Putri (detik)..	37
Tabel 5. Deskriptif Statistik Renang Gaya <i>Crawl</i> Jarak Tempuh 25 Meter Siswa Putra	38
Tabel 6. Deskriptif Statistik Renang Gaya <i>Crawl</i> Jarak Tempuh 25 Meter Siswa Putra..	38
Tabel 7. Norma Peskoran Kemampuan Renang Gaya <i>Crawl</i> untuk Menempuh Jarak 25 Meter Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Nguter.....	39
Tabel 8. Norma Peskoran Kemampuan Renang Gaya <i>Crawl</i> untuk Menempuh Jarak 25 Meter Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Nguter.....	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gaya <i>Crawl</i>	12
Gambar 2. Gaya Punggung	13
Gambar 3. Gaya <i>Dolphin</i>	13
Gambar 4. Gaya Dada	14
Gambar 5. Macam-Macam Variasi Gerakan Lengan 1	18
Gambar 6. Macam-Macam Variasi Gerakan Lengan 2	18
Gambar 7. Macam-Macam Variasi Gerakan Lengan 3	19
Gambar 8. Masuknya Ujung Jari Tangan Kanan Dari Bawah Permukaan Air	20
Gambar 9. Bentuk Tarikan Elip	21
Gambar 10. Diagram Batang Kemampuan Renang Gaya <i>Crawl</i> untuk Menempuh Jarak 25 Meter Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Nguter	39
Gambar 11. Diagram Batang Kemampuan Renang Gaya <i>Crawl</i> untuk Menempuh Jarak 25 Meter Siswa Putri Kelas X SMA Negeri 1 Nguter	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	51
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Kesbangpol Yogyakarta.....	53
Lampiran 3. Surat Keterangan SMA Negeri 1 Nguter.....	53
Lampiran 4. Data Penelitian.....	54
Lampiran 5. Deskriptif Statistik	59
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	62